

ПРОБЛЕМА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕОРІЯХ

Широкова Анна Валентинівна,

магістерка психології,

асистентка кафедри психології

Приватного вищого навчального закладу «Київський медичний університет»

<https://orcid.org/0009-0005-9774-2119>

Кураєва Антоніна Анатоліївна,

магістерка психології,

асистентка кафедри психології

Приватного вищого навчального закладу «Київський медичний університет»

<https://orcid.org/0009-0004-7956-5107>

Фролов Олексій Сергійович,

здобувач вищої освіти першого року навчання спеціальності С4 Психологія

Приватного вищого навчального закладу «Київський медичний університет»

У статті представлено результати теоретичного аналізу посттравматичного зростання (ПТЗ) через призму різних психологічних підходів та актуальних на теперішній час теоретичних моделей, що описують механізми виникнення цього явища, зокрема функціонально-дескриптивної моделі, особистісно-центрованого підходу, біопсихосоціально-еволюційної концепції, а також у психолого-філософських, когнітивних, психодинамічних та гуманістичних інтерпретаціях. Авторами також проаналізовано ключові фактори, що сприяють виникненню ПТЗ, а саме когнітивну обробку досвіду, рівень соціальної підтримки, особистісні характеристики та отримання психологічної допомоги. Особливу увагу приділено взаємозв'язку ПТЗ із симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Здійснено спробу привернути увагу науковців, які досліджують ПТЗ, до необхідності інтегрувати наукові підходи для розуміння його феномену уповні як складного та багатовимірного психологічного конструкту. Наголошується, що в розробленій авторами концепції посттравматичного розвитку (ПТР) на базі психосинтезу посттравматичне зростання (ПТЗ) розглядається як перехідний, тимчасовий процес переживання особистістю захисних ресурсних ідентифікацій, що частково збігається з більшістю представленими тут теоріями та моделями, які орієнтовані на трансформаційні механізми не лише виживання, але й побудови нових смислів та життєтворчості особистості з інтеграцією її травматичного досвіду. Однак інколи ПТЗ може мати невротичні симптоми через тривале домінування цих захистів в майбутньому. Підкреслюється, що функціонально-дескриптивна модель ПТЗ є найбільш поширеною в психологічній та міждисциплінарній орієнтаціях з метою побудови загальнопсихологічної теорії цього явища. Вона представлена на тепер у різних інтерпретаціях, але має обмеження в поясненні ідеї саморозвитку суб'єкта зростання, тобто не відображає феноменології його суб'єктності.

Ключові слова: біопсихосоціально-еволюційна концепція, когнітивна перебудова, посттравматичне зростання, посттравматичний стресовий розлад, психологічна допомога, психологічні теорії, функціонально-дескриптивна модель.

Shyroкова Anna, Kuraieva Antonina, Frolov Oleksii. The problem of post-traumatic personality growth in modern psychological theories

The article presents the results of a theoretical analysis of posttraumatic growth (PTG) through the prism of various psychological approaches and current theoretical models that describe the mechanisms of this phenomenon, including the functional-descriptive model, person-centered approach, biopsychosocial-evolutionary concept, as well as psychological-philosophical, cogni-

tive, psychodynamic and humanistic interpretations. The authors also analyze the key factors contributing to the emergence of PTSD, namely cognitive processing of experience, level of social support, personal characteristics, and receipt of psychological assistance. Particular attention is paid to the correlation between PTSD and symptoms of posttraumatic stress disorder (PTSD). An attempt is made to draw the attention of scientists studying PTSD to the need to integrate scientific approaches to understand its phenomenon in full as a complex and multidimensional psychological construct. It should be noted that in the concept of post-traumatic development (PTD) developed by the authors on the basis of psychosynthesis, post-traumatic growth (PTG) is considered as a transitional, temporary process of experiencing defensive resource identifications by the person, which partially coincides with most of the theories and models presented here, which are focused on transformational mechanisms not only of survival, but also of building new meanings and creativity of the personality with the integration of its traumatic experience. However, sometimes PTG can have neurotic symptoms due to the prolonged dominance of these defences in the future. It is emphasised that the functional-descriptive model of PTG is the most common in psychological and interdisciplinary orientations with the aim of constructing a general psychological theory of this phenomenon. It is currently presented in various interpretations, but has limitations in explaining the idea of self-development of the subject of growth, i.e., it does not reflect the phenomenology of his subjectivity.

Key words: *biopsychosocial-evolutionary concept, cognitive restructuring, posttraumatic growth, posttraumatic stress disorder, psychological assistance, psychological theories, functional-descriptive model.*

Постановка проблеми. Травматичні події, такі як війна, терористичні акти, природні катаклізми, фізичне чи моральне насилля або важкі захворювання, каліцтва, кардинально змінюють життєвий ландшафт індивіда, часто призводячи до психологічних дезадаптацій, зокрема до появи посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Однак, попри значні страждання, які супроводжують травматичний досвід, сучасна психологічна наука все більше акцентує увагу на феномені посттравматичного зростання (ПТЗ) – комплексі позитивних психологічних змін, що можуть відбутися з особистістю внаслідок її активної боротьби з екстремальними життєвими кризами [1; 2]. Це явище є не лише «реституцією» попереднього рівня психічного функціонування особистості, але й якісно новим етапом особистісного розвитку, що може перевершувати його рівень до травматичної події. Отже, після травматизації, яка іноді діє протягом тривалого часу, може мати місце посттравматичне зростання – позитивні зміни, що відбуваються з особистістю після пережитих травматичних подій.

Р. Тедескі і Л. Калгун, які вперше означили проблему ПТЗ, розмежовують травматичні події, які можуть викликати глибокі трансформаційні зміни, від звичайних стресових ситуацій або незначних неприємностей [3]. Травма в контексті трав-

муючих подій визначається не лише власне подією, але й її здатністю зруйнувати наявні уявлення та світосприйняття конкретної особистості [4; 5]. Такі події можна охарактеризувати як «психологічний землетрус» або «сейсмічну» подію [6]. Як землетруси можуть знищувати основи будівель, так само й деякі психологічні події можуть «підривати» світогляд людини, її цінності та сенси життя або навіть психологічно знищувати їх. Це призводить до руйнування захисних механізмів, адаптивних структур і ресурсів, створюючи екстремальний, кризовий досвід. Саме на взаємозв'язок захисних механізмів та ресурсів ми звернули свою увагу у вирішенні даної проблеми в попередніх наукових дослідженнях.

Колективом кафедри психології ПВНЗ «Київський медичний університет» досліджено явище ПТЗ та посттравматичного розвитку (ПТР) в межах практики застосування психосинтезу від початку повномасштабної війни у волонтерському проєкті «Психосинтез у воєнний час» [7]. Також нами визначено медико-психологічні засади у концептуалізації бойової травми в межах проблем ПТЗ та ПТР [8]. Проміжні результати наших розвідок були оприлюднені на міжнародних науково-практичних конференціях в Італійському товаристві психосинтетичної терапії (SIPT; Італія), у Міжнародній асоціації з дослі-

дження миру (IARS; США) та на загальних зборах Європейської асоціації психосинтезу (ЕРА; Нідерланди). В кінцевих результатах дослідження, проведених на основі психологічної допомоги дорослим, зокрема військовим, ПТЗ було означено нами як дочасний процес психологічного виживання, який полягає у переживанні лімінальної паузи, тобто намагання не усвідомлено вирішити внутрішній конфлікт на користь тривалого (хронічного) домінування захисної субособистості в структурі особистості як результат травмуючої події. Напротивагу ПТЗ, особистісний розвиток як посттравматичний процес полягає у пороговому самопізнанні (у «знанні себе») та у пороговій самозміні (у «володінні собою» та «перетворенні себе»): ці етапи та процеси ПТР становлять сутність психосинтезу в прикладному вирішенні проблеми психотравматизації загалом. Однак на тепер нами недостатньо вивчено ті психологічні та міждисциплінарні теорії, які б дозволили в подальшому інтегрувати теоретичні моделі ПТЗ до розробленої нами концепції ПТР в межах теорії і практики психосинтезу з урахуванням клінічного досвіду роботи наших колег з ПТСР у військових.

Мета статті – здійснити аналіз психологічних та міждисциплінарних теорій, концепцій та моделей, які описують посттравматичне зростання особистості та дозволяють виявити ключові чинники його виникнення, зокрема у осіб з посттравматичним стресовим розладом.

Результати теоретичного дослідження. Поряд із концепцією посттравматичного зростання в академічному дискурсі сформувалася низка суміжних термінів, що виникли в результаті розмаїття підходів до інтерпретації психологічних змін після екстремального досвіду. Серед них – «пост-досвідне зростання» [9], «життєтворення після травми» [10], «пост-експедиційне зростання» [11], «зростання в умовах конкуренції» [12], «стрес-асоційоване зростання» [13], «екзистенційне пробудження» [14], «копінг-трансформація» [15], а також поняття «внутрішнє оновлення», «квантування позитивного сенсу», «квантовий злам», «виявлення корисного», «життєве процвітання», «виявлені пере-

ваги», «сенсовіднаходження», «сприятливі наслідки» та «позитивне переосмислення». Деякі автори розглядають посттравматичне зростання як специфічну форму «резильєнтності особистості» [16], стратегії подолання труднощів [17; 18; 13], або як тип «адаптації зі знаком плюс» [19].

Попри семантичну схожість, ці поняття не завжди є взаємозамінними, адже мають відмінності як у змістовому наповненні, так і в теоретичному обґрунтуванні. Водночас, з метою досягнення наукового консенсусу щодо термінології, дослідники дедалі частіше об'єднуються довкола поняття посттравматичного зростання. Це пояснюється тим, що функціонально-дескриптивна модель, запропонована Р. Тедескі і Л. Калгун, наразі залишається однією з найґрунтовніших у поясненні сутності змін, що відбуваються з особистістю внаслідок травматичних переживань. Саме в межах цієї моделі було введено поняття ПТЗ. Названі автори визначили психотравматичні обставини як такі, що руйнують усталені цілі, базові переконання та наявні способи емоційного регулювання, провокуючи радикальну перебудову когнітивної структури особистості. Руйнування цих попередніх схем породжує інтенсивну румінативну активність, у межах якої індивід прагне переосмислити подію та впоратися з внутрішнім дистресом. У початковій фазі цей процес, як правило, має несвідомий, тобто автоматичний характер, що корелює із симптомами нав'язливого відтворення подій та уникнення, які притаманні посттравматичному стресовому розладу [6; 4; 5].

В умовах домінування в сучасній психології когнітивного підходу для реалізації ним дескриптивних завдань, зазначимо, що загалом спричинена травмою зміна думок, почуттів та поведінки може сприяти ПТЗ особистості. Згідно з моделлю за Р. Дженоф-Балман про зруйновані базові переконання, травма виникає у результаті їх порушення. Відновлення або модифікація цих переконань створює ментальну основу для ПТЗ, коли когнітивна обробка травматичного досвіду дозволяє по-новому оцінити події та усвідомити особисту силу [20].

В межах когнітивного підходу так само відомо, що в психотравматизаційному полі

травмуюча подія повинна бути настільки значущою, щоб кинути виклик основним уявленням особистості про її майбутнє та шляхи його досягнення (цілі, цінності, сенси). Це викликає сильне занепокоєння і душевний біль, з якими важко впоратися. Але якщо особа пережила серйозну травмуючу ситуацію і адаптувала свій життєвий світ, включивши в нього цей досвід та можливість інших проблемних ситуацій, то подібні труднощі в майбутньому вже не вимагатимуть такої ж інтенсивної когнітивної обробки, як вперше. Прийдешні негаразди можуть мати негативні наслідки, але людина вже знає, як їх подолати, і не сприйматиме ці обставини як «травму». Вони не призведуть до зміни сприйняття себе, стосунків з іншими та життєвої філософії загалом. Когнітивна перебудова, що відбувається під час подолання наслідків психологічної травми, дозволяє людині створити нові когнітивні схеми, що робить її більш стійкою до травмуючих впливів у майбутньому. Однак, на нашу думку, стійке домінування цих захисних схем створює обмежене (лімінальне) поле для когнітивно-поведінкових патернів активності особистості, яке в теорії психосинтезу названо захисною субособистістю [7].

Не лише травматичні події, але й будь-яка стресова ситуація, що має особистісне значення для індивіда і викликає емоційні, когнітивні та поведінкові зміни, може стати поштовхом до посттравматичного зростання, навіть якщо вона не сприймається як катастрофічна чи кризова. В Україні прикладами таких ситуацій, що змінюють процес когнітивної обробки, можуть бути перехід від цивільного життя до військового з його жорсткими обмеженнями; наявність у родині особи з інвалідністю та догляд за нею; вимушене перебування в складних умовах проживання; тривала розлука з членами родини; втрата житла, майна або матеріальних цінностей. Ці обставини можуть стати каталізаторами для особистісного зростання та розвитку нових стратегій подолання труднощів. Нижче нами означено актуальні на тепер теоретичні підходи та теорії до вивчення ПТЗ, які ми плануємо імплементувати в розроблену нами концепцію ПТР.

Функціонально-deskриптивна модель за Л. Калгун та Р. Тедескі описує ПТЗ як

процес змін і якісну трансформацію особистості, глибоке самовдосконалення. Вони розглядають зростання з погляду наслідків когнітивної переоцінки початкових переконань до травми та реконструкції уявлень про світ. Дана п'ятифакторна модель проявляється за п'ятьма основними критеріями: 1) зміна у стосунках з іншими; 2) поява нових можливостей; 3) зростання особистісної сили; 4) духовні зміни; 5) зростанням цінності життя [5]. Ці компоненти функціонують як взаємопов'язані елементи, утворюючи динамічну та цілісну структуру ПТЗ, яку пропонується досліджувати в основному через самозвітні опитувальники, що, на нашу думку, не завжди може відображати фактичні зміни.

Особистісно-центрована модель за С. Джозефа заснована на поглядах К. Роджерса і полягає в когнітивній акомодатії травматичного досвіду через перебудову Я-концепції особистості. Позитивна акомодатія, процес трансформації Я-концепції та оновлення світогляду, сприяє зростанню [19]. На нашу думку, саме трансформаційні аспекти в структурі Я-концепції постраждалого відповідають нашому переконанню про те, що особистість готова до ПТР тільки тоді, коли вона вже має домінуючу захисну ідентифікацію (образ Я), з якою має вірогідність надовго ідентифікувати своє справжнє Я як суб'єкта самопізнання та самозміни, що зрештою призводить до лімінальної паузи або «неврозу застрягаючого зростання» [21].

Біопсихосоціально-еволюційна модель за М. Крістофер є однією з найбільш багатовимірних та обґрунтовує феномен ПТЗ з природничо-наукової парадигми, що нас цікавить з огляду на біопсихосинтез як відпочаткову модель лікування та розвитку особистості за Р. Ассаджіолі на яку ми спираємось в своїх дослідженнях [7].

М. Крістофер встановив, що реакція на травму – це еволюційно успадкований механізм метанавчання, що руйнує та реконструює метасхеми. Цей процес має біологічний, психологічний та соціальний характер. Нормальним виходом з травми є радше ПТЗ, ніж патологізація. Якість взаємодії з середовищем є важливим фактором, що визначає результати ПТЗ [22].

У психолого-філософській моделі за Р. Пападопулосом представлено переважно етимологію поняття «травма» власне як «закарбування», так і «стирання», що може призводити до знаходження нових смислів існування і пасує до ідеї самоактуалізації в період подолання екзистенційних криз в особистісному психосинтезі. Однак, модель за Р. Пападопулосом не уповні психологічна, а радше соціологічна, оскільки враховує вплив таких змінних, як особистість, «соціальний капітал», культурний контекст [23].

В позитивній психології ПТЗ тлумачать як сприятливу реакцію особистості на власну травму та зосереджують дослідження на сильних аспектах і добробуті особистості, фіксують можливі позитивні наслідки після переживання травми, коли ПТЗ є важливим предиктором забезпечення психологічного благополуччя особистості загалом. При цьому відбувається трансформація від гедоністичного підходу до еудемоністичного, де благополуччя досягається через самореалізацію та пошук сенсу, що імпонує нам в плані проєктування нових горизонтів у дослідженні ПТР [21; 1].

Психодинамічний підхід, який заклав основу для розвитку психосинтезу, розглядає психотравму як таку, що здатна до перетворення через розкриття несвідомих механізмів та їх усвідомлення, коли, наприклад, активна раціоналізація та інші зрілі захисні механізми є конструктивними стратегіями подолання травми, але водночас і призводять до появи неврозу. Ідеї К. Юнга про індивідуацію та інтеграцію протилежностей, а також погляд А. Адлера на комплекс недостатності як рушійну силу розвитку також співвідносяться з ПТЗ. Згодом гуманістичний та екзистенційний підходи наголосили на важливості самовираження, пошуку сенсу життя та перебудови світогляду після травми, а логотерапія В. Франкла дала поштовх саме для пошуку людиною сенсу як ключового аспекту її психічного здоров'я [7].

О. Шелюг встановила, що історичні, культурні, міфологічні та релігійні погляди також містять ідеї про зростання після страждань, що стало основою для концептуалізації ПТЗ в дальших психологічних та міждисциплінарних пошуках [2].

Незважаючи на різноманіття підходів, більшість з них зосереджені на трансформації ціннісно-сислової сфери особистості, що відбувається в результаті переживання травматичного досвіду через когнітивну обробку. Феномен посттравматичного зростання (ПТЗ) розглядається як складний, багатовимірний психологічний конструкт, що охоплює низку позитивних змін, які відбуваються з особистістю після переживання травматичних подій. Детальне вивчення його структури є критично важливим для глибокого розуміння цього явища та розробки науково обґрунтованих психологічних інтервенцій. Попри відсутність єдиної уніфікованої концептуалізації ПТЗ, більшість академічних підходів сходяться на виділенні певних ключових компонентів, динаміка яких відбувається у взаємодії з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР).

Узагальнюючи результати численних досліджень, П. Лінлі та С. Джозеф виявили тісний зв'язок ПТЗ з такими когнітивними та особистісними змінними, як когнітивна оцінка ситуації (сприйняття загрози, оцінка шкоди та рівня контролюваності події), копінг-стратегії (фокус на проблемі, прийняття, позитивна реінтерпретація), особистісні риси (оптимізм, релігійність) та активне когнітивне опрацювання травматичних спогадів. Примітно, що понад 20 років тому не було виявлено однозначного зв'язку між ПТЗ та соціодемографічними показниками (стать, вік, освіта, дохід), а також з наявністю депресії, тривоги чи ПТСР. Однак, незважаючи на це, від 30% до 70% осіб, що пережили травматичні події різного типу (транспортні аварії, природні катастрофи, насилля, медичні проблеми), повідомляли про позитивні зміни у своєму житті [12].

Метааналіз 87 досліджень, проведений В. Хельгесон, К. Рейнольдс, та П. Томіч, вніс важливі уточнення у вище наведені дані. Було встановлено пряму кореляцію позитивних наслідків пережитої травми з 43 змінними, зокрема з позитивним психологічним добробутом, оптимізмом, релігійністю, а також з копінг-стратегіями позитивної реінтерпретації, прийняття та заперечення [24]. Водночас, цей метааналіз виявив досить тісний прямий зв'язок ПТЗ з наявністю інтрузивних думок та уни-

каючої поведінки, а також зі сприйняттям загрози. Це відкриття засвідчило, що вищий рівень посттравматичного стресу корелює з вищим рівнем посттравматичного зростання. Подальші дослідження, включаючи роботу С. Декель, Т. Айн-Дор та З. Соломон [25] з ізраїльськими ветеранами, підтвердили цю нелінійну залежність. Було встановлено, що вищий рівень ПТСР у 1991 році був предиктором більшого зростання у 2003 році, а вищий рівень ПТСР у 2003 році пояснював зростання його в 2008 році. Важливо підкреслити, що в цих випадках ветерани з симптомами ПТСР отримували належну професійну допомогу та психотерапію, що дозволило подолати гострі симптоми розладу. Саме такі закономірності варто враховувати українським психологам та фахівцям з психічного здоров'я, які розробляють програми фахової допомоги на перспективу подальших років роботи з посттравматичними наслідками війни в Україні.

Вище названі висновки у поєднанні із поглибленими дослідженнями для розуміння ПТСР як прагнення організму до опрацювання травматичних спогадів в умовах звуженого вікна толерантності до стресу, призвело до формулювання криволінійного зв'язку між ПТСР та ПТЗ [26]. Суть цієї моделі полягає в тому, що незначні травми не сприяють ПТЗ, оскільки не викликають достатнього рівня стресу і людина долає їх звичними для неї копінг-механізмами. Надмірний стрес після травми може провокувати настільки сильні симптоми ПТСР, що призводить до руйнування усталеної копінг-системи та унеможлиблює процеси зростання (принаймні до моменту послаблення симптоматики ПТСР). Натомість помірний стрес, з одного боку, спричиняє руйнування у структурі особистості, що проявляються в симптомах ПТСР і сигналізує про потребу психіки в когнітивному та емоційному опрацюванні травма-релевантної інформації. З іншого боку, він не є настільки інтенсивним, щоб повністю зруйнувати здатність людини до такого опрацювання [27]. Серед факторів, що сприяють розвитку ПТЗ при ПТСР, виокремлюють когнітивну обробку досвіду (рефлексія, пошук сенсу), соціальну підтримку та якість стосунків з іншими, копінг-стратегії (особливо

продуктивні), особистісні характеристики (оптимізм, надія, резильєнтність, екстраверсія), а також психологічну допомогу.

Висновки. На основі здійсненого теоретичного аналізу, нами встановлено, що не зважаючи на високий інтерес до проблеми ПТЗ, у світовій науковій спільноті досі відсутня єдина, цілісна психологічна концепція цього феномену, а також установлене розуміння його інтегративної структури, динаміки розвитку та детермінантних факторів виникнення й протікання. Більшість теоретичних підходів пропонують різні епістемологічні перспективи для осмислення ПТЗ – від функціонально-дескриптивних моделей, що базуються на когнітивній переоцінці до біопсихосоціально-еволюційних та психологічно-філософських концепцій, що розглядають зростання в ширшому онтологічному та соціокультурному контексті.

Виявлено, що психологи пропонують різні терміни для позначення позитивних змін, але поняття посттравматичного зростання вважається найбільш повним, оскільки слово «зростання» виражає динамічний аспект особистісного розвитку, що настає після надзвичайно складних життєвих ситуацій. Травматичні події (наприклад, війна) визначаються не тільки силою травматизації від власне події, але й її здатністю руйнувати усталений спосіб мислення та світосприймання загалом, що підриває сталі цінності та відповідні їм сенси. При цьому зростання відбувається не як прямий наслідок травми, а як результат боротьби з її наслідками і складного процесу осмислення.

Встановлено, що функціонально-дескриптивна модель розглядає ПТР як процес змін та якісної трансформації особистості через когнітивний перегляд своїх переконань та реконструкцію уявлень про світ. Особистісно-центровані моделі базуються на когнітивній акомодатії травматичного досвіду, а біопсихосоціально-еволюційні описують переважно реакції на травму як успадкований механізм метанавчання. Психолого-філософські моделі присвячені дослідженню процесу та механізмів знаходження особистістю нових смислів існування.

Результати здійсненого аналізу окремих праць свідчать про складний, нелінійний

зв'язок між ПТЗ та дистресом або ПТСР. Помірний рівень дистресу може бути необхідний для початку процесу ПТЗ, а високий рівень ПТСР за умови адекватного лікування, може бути предиктором більшого зростання особистості лише в майбутньому. Це пов'язано з тим, що травма руйнує базові переконання та звичні способи емоційного регулювання, провокуючи інтенсивну румінативну активність, яка в кінцевому підсумку може призвести до когнітивної перебудови.

Можна висувати, що з метою інтеграції розроблених концепцій ПТЗ, дане явище може бути частково представлене як окрема концепція з альтернативною назвою у когнітивному, психодинамічному, гуманістичному та екзистенційному підходах (власне психологічне підґрунтя інтеграції уявлень про ПТЗ), а також через призму історичних, культурних, міфологічних та релігійних поглядів, які містять ідеї про зростання після страждань (міждисциплінарна основа інтеграції уявлень про ПТЗ).

Оскільки в панівних постмодерних уявленнях поняття особистості постійно трансформується, стаючи динамічним, фрагментарним і відкритим до змін, то саме особистісні формовияви, з огляду на пси-

хосинтез, спонукають наше Я переосмислювати власну біографію і досвід травми через систему субособистісної поведінки та переживань в процесі розототожнення з ними (порогове самопізнання). Сформувати нові уявлення про майбутнє через соціальну взаємодію та міжособистісне поле можливо лише через порогову самозміну, в якій виражатимуться результати рефлексії ПТЗ через формовияви трансформованих субособистостей з боку свідомого Я. Таким чином, посттравматичне зростання є не лише адаптаційною відповіддю, а й формою особистісного розвитку, що містить потенціал глибоких якісних змін в перспективі посттравматичного розвитку, який завжди спрямований на посилення аутентичності людини через збагнення власної суб'єктості.

В подальших наукових розвідках на базі психосинтезу ми плануємо дослідити, як саме більшість розроблених психологічних підходів до ПТЗ інтегруються навколо трансформації ціннісно-сислової сфери особистості через когнітивну обробку травматичного досвіду на прикладі роботи з учасниками бойових дій з метою дослідження їхньої резильєнтності, а також в перспективі дослідження віктимізації українського населення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Лазос Г. П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 1, Вип. 45. С. 120–127.
2. Шелюг О. А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій. *Психологія і особистість*. 2014. №1(5). С. 112–129.
3. Tedeschi R. G., Park C. L., Calhoun L. G. (Eds.). *Posttraumatic growth : Positive changes in the aftermath of crisis*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 1998. 267 p.
4. Calhoun L., Tedeschi R. The foundations of posttraumatic growth : New considerations. *Psychological Inquiry*, 2004. №15(1). P. 93–102.
5. Calhoun L., Tedeschi R. *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. Mahwah : Lawrence Erlbaum Associates, 2006. 300 p.
6. Calhoun L., Tedeschi R. *Facilitating posttraumatic growth : A clinician's guide*. Mahwah, Lawrence Erlbaum Associates, 1999. 230 p.
7. Kucherenko Y., Shyroкова A., Piven L. Psychological assistance to adults at the threshold between post-traumatic recovery and self-growth, based on psychosynthesis. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. Ред. кол. Надія Скотна (головний редактор), Роман Хавула (редактор серії) та ін. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2024. Вип. 54, С. 30–41. <https://doi.org/10.32782/2312-8437.54.2024-2.4>
8. Кураєва А. А., Гусятник О. С., Гущина Т. Ю. Медико-психологічні засади у концептуалізації поняття бойової травми. *Габітус*. 2024. Випуск 67. С. 333–336. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.57>

9. Suedfeld P., Brcic J., Johnson P., Gushin V. Personal growth following long-duration spaceflight. *Acta Astronaut*, 2012. № 79. P. 118–123.
10. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 160 с.
11. Blight S., Norris K. Positive psychological outcomes following Antarctic deployment. *The Polar Journal*, 2018. №8(2). P. 351–363. <https://doi.org/10.1080/2154896X.2018.1541552>
12. Linley P., Joseph S. Positive change following trauma and adversity : A review. *Journal of Traumatic Stress*, 2004. №17(1). С. 11–21.
13. Park, C., Cohen L., Murch R. Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of personality*, 1996. №64(1). P. 71–105.
14. Yalom I. Existential Psychotherapy. Basic Books. Hachette Book Group, 1980. 544 p.
15. Aldwin C. M. Stress, coping, and development, Second Edition : An Integrative Perspective. New York : Guilford, 2007. 432 p.
16. Lepore S., Revenson T. Resilience and posttraumatic growth : Recovery, resistance, and reconfiguration. In L. Calhoun & R. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth : Research and practice*, 2006. P. 24–46
17. Davis C., Nolen-Hoeksema S., Larson J. Making sense of loss and benefiting from the experience: two construals of meaning. *Journal of personality and social psychology*, 1998. №75(2). P. 561–574.
18. Jackson C. An autogenic approach to the management of critical incidents and examination of teacher's stress responses and coping, and school management strategies and interventions. PhD Thesis, Swinburne University, Australasian Digital Theses Program, 2003.
19. Joseph S., Linley P. A. Growth following adversity : Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 2006. № 26(8). P. 1041–1053.
20. Janoff-Bulman R. Posttraumatic Growth : Three Explanatory Models. *Psychological Inquiry*, 2004. Vol. 15, No. 1. P. 30–34.
21. Кучеренко Є. В. Психосинтез як сучасний метод активізації психологічного ресурсу в умовах війни. *Активізація психологічних ресурсів особистості у різних умовах соціалізації : кол. монографія*. за ред. Г.О. Хомич. Київ : 7БЦ, 2024. С. 168–177.
22. Christopher M. A broader view of trauma : A biopsychosocial-evolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth. *Clinical Psychology Review*, 2004. № 24. P. 75–98.
23. Papadopoulou R. Refugees, home and trauma. In *Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home*. Edited by R. Papadopoulos. London : Karnac, 2002. P. 9–39.
24. Helgeson V., Reynolds K., Tomich P. A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2006. № 74(5). P. 797–816.
25. Dekel S., Ein-Dor T., Solomon Z. Posttraumatic growth and posttraumatic distress : A longitudinal study. *Psychological Trauma : Theory, Research, Practice, and Policy*, 2012. № 4(1). P. 94–101.
26. Joseph S., Butler L. Positive changes that follow adversity. In : Folkman S. (Ed.), *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. Oxford: Oxford University Press, 2010. P. 796–817.
27. Joseph S. What Doesn't Kill Us : A guide to overcoming adversity and moving forward. Piatkus, 2013. 336 p.

REFERENCES:

1. Lazos, H. P. (2016). Postravmatychnе zrostannia: teoretychni modeli, novi perspektyvy dlia praktyky [Post-traumatic growth: theoretical models, new perspectives for practice]. *Aktualni problemy psykholohii*, 1(45), 120–127 [in Ukrainian].
2. Sheliuh, O. A. (2014). Bahatovymirnist fenomenu postravmatychnoho rostu: biolohichni, psykholohichni ta sotsiokulturnyi skladnyky osobystisnykh transformatsii [The multidimensionality of the phenomenon of post-traumatic growth: biological, psychological and sociocultural components of personal transformations]. *Psykholohiia i osobystist*, 1(5), 112–129 [in Ukrainian].

3. Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (Eds.). (1998). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers [in English].
4. Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2004). The foundations of posttraumatic growth: New considerations. *Psychological Inquiry*, 15(1), 93–102 [in English].
5. Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates [in English].
6. Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates [in English].
7. Kucherenko, Y., Shyroкова, A., & Piven, L. (2024). Psychological assistance to adults at the threshold between post-traumatic recovery and self-growth, based on psychosynthesis. *Problemy humanitarnykh nauk. Psykholohiia*, 54, 30–41. <https://doi.org/10.32782/2312-8437.54.2024-2.4> [in English].
8. Kuraieva, A. A., Husiatnyk, O. S., & Hushchyna, T. Yu. (2024). Medyko-psykholohichni zasady u kontseptualizatsii poniattia boiovoi travmy [Medical and psychological principles in the conceptualisation of combat trauma]. *Habitus*, 67, 333–336. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.57> [in Ukrainian].
9. Suedfeld, P., Brcic, J., Johnson, P., & Gushin, V. (2012). Personal growth following long-duration spaceflight. *Acta Astronautica*, 79, 118–123 [in English].
10. Tytarenko, T. M. (2022). *Posttravmatychnye zhyttievorennya: sposoby dosiahnennia psykholohichnoho blahopoluchchia: monohrafiia* [Post-traumatic life creation: ways to achieve psychological well-being: monograph]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD [in Ukrainian].
11. Blight, S., & Norris, K. (2018). Positive psychological outcomes following Antarctic deployment. *The Polar Journal*, 8(2), 351–363 <https://doi.org/10.1080/2154896X.2018.1541552> [in English].
12. Linley, P., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11–21 [in English].
13. Park, C., Cohen, L., & Murch, R. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64(1), 71–105 [in English].
14. Yalom, I. (1980). *Existential Psychotherapy*. Basic Books. New York: Hachette Book Group [in English].
15. Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development, Second Edition: An Integrative Perspective*. New York: Guilford [in English].
16. Lepore, S., & Revenson, T. (2006). Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, and reconfiguration. In L. Calhoun & R. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 24–46). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates [in English].
17. Davis, C., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 561–574 [in English].
18. Jackson, C. (2003). *An autogenic approach to the management of critical incidents and examination of teacher's stress responses and coping, and school management strategies and interventions* (PhD Thesis). Swinburne University, Australasian Digital Theses Program [in English].
19. Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26(8), 1041–1053 [in English].
20. Janoff-Bulman, R. (2004). Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychological Inquiry*, 15(1), 30–34 [in English].
21. Kucherenko, Ye. V. (2024). Psykhosyntezy yak suchasnyi metod aktyvizatsii psykholohichnoho resursu v umovakh viiny [Psychosynthesis as a method of activating psychological resources in wartime]. In H. O. Khomych (Ed.), *Aktyvizatsiia psykholohichnykh resursiv osobystosti u riznykh umovakh sotsializatsii: kol. monohrafiia* (pp. 168–177). Kyiv: 7BTs [in Ukrainian].
22. Christopher, M. (2004). A broader view of trauma: A biopsychosocial-evolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth. *Clinical Psychology Review*, 24, 75–98 [in English].

23. Papadopoulos, R. (2002). Refugees, home and trauma. In R. Papadopoulos (Ed.), *Therapeutic Care for Refugees: No Place Like Home* (pp. 9–39). London: Karnac [in English].
24. Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 797–816 [in English].
25. Dekel, S., Ein-Dor, T., & Solomon, Z. (2012). Posttraumatic growth and posttraumatic distress: A longitudinal study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(1), 94–101 [in English].
26. Joseph, S., & Butler, L. (2010). Positive changes that follow adversity. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping* (pp. 796–817). Oxford: Oxford University Press [in English].
27. Joseph, S. (2013). *What doesn't kill us: A guide to overcoming adversity and moving forward*. Piatkus [in English].

Дата надходження статті: 30.06.2025

Дата прийняття статті: 01.08.2025

Опубліковано: 10.09.2025 р.